



Vegane Kartoffel-Karotten-Pfanne

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Karotten	5 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Hafer Creme	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln waschen, vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
2. Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebeln und Karotten darin ca. 2 Min. anbraten. Kartoffeln zugeben und nochmals ca. 5 Min. kross braten.
4. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und mit Hafercreme ablöschen. Ungefähr 1 Min. aufkochen lassen und gegebenenfalls nochmals abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	428 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	17 g